

令和8年10月 献立表

後期(後期食)

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		午前食	午後食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物 スティック大根	豆腐全粥 スティックさつま芋 りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉 さつまいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	エネルギー: 222kcal タンパク: 9.8g 脂質: 3.2g
2	金	鶏野菜うどん スティック人参 りんご煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ 片栗粉	だいこん にんじん こまつな りんご はくさい かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	エネルギー: 257kcal タンパク: 11.9g 脂質: 3.6g
3	土	全粥(80) かぶスープ かいれいとじゃが芋のケチャップ煮 手づかみ食べ(かぶ)	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物 スティックさつま芋	かいれい 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん	エネルギー: 201kcal タンパク: 9.2g 脂質: 3.1g
5	月	豚野菜うどん(乾) スティック大根 りんご煮	全粥(80) かぶの味噌汁 かいれいと茄子の煮物 手づかみ食べ(かぶ)	豚 ひき肉(赤身) みそ かいれい	ペビーうどん(乾) 調合油 かゆ 片栗粉	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご かぶ なす たまねぎ	エネルギー: 225kcal タンパク: 11.8g 脂質: 2.1g
6	火	全粥(80) 茄子スープ かいれいとじゃが芋のトマトチーズ煮 スティックじゃが芋	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	かいれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	なす ピーマン トマト たまねぎ はくさい にんじん	エネルギー: 196kcal タンパク: 9.7g 脂質: 3g
7	水	鶏ひき肉の全粥 スティック人参 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ 鮭とブロッコリーの味噌煮 手づかみ食べ(ブロッコリー)	鶏むねひき肉 さけ みそ	かゆ 調合油 片栗粉	かぶ にんじん こまつな りんご かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ	エネルギー: 193kcal タンパク: 11.7g 脂質: 2g
8	木	全粥(80) 大根スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮 スティック大根	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 スティックさつま芋	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ	エネルギー: 224kcal タンパク: 10g 脂質: 3.3g
9	金	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭とかぶの煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	全粥(80) トマトスープ 豆腐とキャベツの味噌ミルク煮 スティック人参	みそ さけ 豆腐 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん	エネルギー: 209kcal タンパク: 10.9g 脂質: 4.2g
10	土	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物 スティックじゃが芋	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ	エネルギー: 199kcal タンパク: 10.8g 脂質: 3.5g
13	火	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭と白菜の煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	全粥(80) トマトスープ 豆腐とかぶの煮物 手づかみ食べ(かぶ)	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん ブロッコリー トマト かぶ たまねぎ	エネルギー: 193kcal タンパク: 10g 脂質: 3.5g
14	水	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と茄子のトマトチーズ煮 スティックじゃが芋	全粥(80) さつま芋スープ 鮭とキャベツの煮物 手づかみ食べ(カリフラワー)	豚 ひき肉(赤身) パルメザンチーズ さけ	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	なす ピーマン トマト キャベツ カリフラワー	エネルギー: 198kcal タンパク: 11.3g 脂質: 2.3g
15	木	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物 スティック大根	豆腐全粥 スティックさつま芋 りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉 さつまいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	エネルギー: 222kcal タンパク: 9.8g 脂質: 3.2g
16	金	鶏野菜うどん スティック人参 りんご煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ 片栗粉	だいこん にんじん こまつな りんご はくさい かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	エネルギー: 257kcal タンパク: 11.9g 脂質: 3.6g
17	土	全粥(80) かぶスープ かいれいとじゃが芋のケチャップ煮 手づかみ食べ(かぶ)	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物 スティックさつま芋	かいれい 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん	エネルギー: 201kcal タンパク: 9.2g 脂質: 3.1g
19	月	豚野菜うどん(乾) スティック大根 りんご煮	全粥(80) かぶの味噌汁 かいれいと茄子の煮物 手づかみ食べ(かぶ)	豚 ひき肉(赤身) みそ かいれい	ペビーうどん(乾) 調合油 かゆ 片栗粉	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご かぶ なす たまねぎ	エネルギー: 225kcal タンパク: 11.8g 脂質: 2.1g
20	火	全粥(80) 茄子スープ かいれいとじゃが芋のトマトチーズ煮 スティックじゃが芋	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	かいれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	なす ピーマン トマト たまねぎ はくさい にんじん	エネルギー: 196kcal タンパク: 9.7g 脂質: 3g
21	水	鶏ひき肉の全粥 スティック人参 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ 鮭とブロッコリーの味噌煮 手づかみ食べ(ブロッコリー)	鶏むねひき肉 さけ みそ	かゆ 調合油 片栗粉	かぶ にんじん こまつな りんご かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ	エネルギー: 193kcal タンパク: 11.7g 脂質: 2g
22	木	全粥(80) 大根スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮 スティック大根	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 スティックさつま芋	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ	エネルギー: 224kcal タンパク: 10g 脂質: 3.3g
23	金	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭とかぶの煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	全粥(80) トマトスープ 豆腐とキャベツの味噌ミルク煮 スティック人参	みそ さけ 豆腐 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん	エネルギー: 209kcal タンパク: 10.9g 脂質: 4.2g
24	土	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物 スティックじゃが芋	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ	エネルギー: 199kcal タンパク: 10.8g 脂質: 3.5g
26	月	全粥(80) 人参の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツの煮物 スティック人参	全粥(80) 茄子スープ かいれいと南瓜の味噌ミルク煮 スティック大根	みそ 鶏むねひき肉 かいれい 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	にんじん キャベツ カリフラワー なす かぼちゃ たまねぎ だいこん	エネルギー: 200kcal タンパク: 11.2g 脂質: 2.4g
27	火	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭と白菜の煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	全粥(80) トマトスープ 豆腐とかぶの煮物 手づかみ食べ(かぶ)	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん ブロッコリー トマト かぶ たまねぎ	エネルギー: 193kcal タンパク: 10g 脂質: 3.5g
28	水	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と茄子のトマトチーズ煮 スティックじゃが芋	全粥(80) さつま芋スープ 鮭とキャベツの煮物 手づかみ食べ(カリフラワー)	豚 ひき肉(赤身) パルメザンチーズ さけ	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	なす ピーマン トマト キャベツ カリフラワー	エネルギー: 198kcal タンパク: 11.3g 脂質: 2.3g
29	木	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物 スティック大根	豆腐全粥 スティックさつま芋 りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉 さつまいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	エネルギー: 222kcal タンパク: 9.8g 脂質: 3.2g
30	金	鶏野菜うどん スティック人参 りんご煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物 手づかみ食べ(ブロッコリー)	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ 片栗粉	だいこん にんじん こまつな りんご はくさい かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	エネルギー: 257kcal タンパク: 11.9g 脂質: 3.6g
31	土	全粥(80) かぶスープ かいれいとじゃが芋のケチャップ煮 手づかみ食べ(かぶ)	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物 スティックさつま芋	かいれい 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 さつまいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん	エネルギー: 201kcal タンパク: 9.2g 脂質: 3.1g